

Celoroční udržující stravování 6.2.2023 - 5.3.2023

06.02.2023	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy	20.02.2023	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Kuřecí čevapčiči, dýňové pyré		Oběd	Brokolice rolky s polníčkovým salátem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Těstoviny se zeleninovou omáčkou		Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka
07.02.2023	Snídaně	Jáhlový pudink s jablkem	21.02.2023	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Kiwi		Svačina	Kiwi
	Oběd	Rajčatový salát s tofu slámou		Oběd	Filet ze štiky s červeným pestem, celerové pyré s petrželkou
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Filet z tresky, celerové pyré s karotkou		Večeře	Kuřecí steak s glazovanou karotkou
08.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	22.02.2023	Snídaně	Mrkvový salát s anansem
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Kuřecí s citronem a chilli, grilovaná zelenina		Oběd	Ragú z tresky se zeleninou
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Krůtí perkelt		Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina
09.02.2023	Snídaně	Rýže na sladko	23.02.2023	Snídaně	Světlá quinoa s mangem a hruškou
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Špenátový sen s těstovinami		Oběd	Stroganoff z tofu, dušená rýže
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Zeleninový salát s kuřecími kousky		Večeře	Karotkový krém
10.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	24.02.2023	Snídaně	Rýže na sladko
	Svačina	Blumy		Svačina	Blumy
	Oběd	Rizoto z červené řepy		Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Karotkový krém		Večeře	Dýňový krém
11.02.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	25.02.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Špagety s červenou čočkou		Oběd	Krůtí stehna se zázvorem, mixovaná zelenina
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Ratatouille s žitným chlebem se slunečnicí		Večeře	Zeleninový salát s uzeným lososem
12.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	26.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Salát z červené řepy s artyčokami a kozím sýrem		Oběd	Kuřecí prsa s citronovo-zázvorovou marinádou, zeleninový salát
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Pečený kuřecí steak, fazolky se sezamovými semínky		Večeře	Čočka na kyselo, kyselá okurka, chléb
13.02.2023	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, žitný chléb	27.02.2023	Snídaně	Tmavá quinoa s jablkem
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Kuřecí prso špikované fazolovými lusky, dušená kapusta		Oběd	Indické tofu s jasmínovou rýží
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Brokolicevina čína s kuřecím masem		Večeře	Květákové rizoto
14.02.2023	Snídaně	Mrkvový salát s anansem	28.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou		Oběd	Mexické fazole, žitný chléb
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Čočka na kyselo, žitný chléb		Večeře	Rizoto s medovou dýní
15.02.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	01.03.2023	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Pomelo		Svačina	Pomelo
	Oběd	Kuřecí řízky na smetaně, celerové pyré s karotkou		Oběd	Kuřecí řízky s bazalkou, mixovaná zelenina
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Vegetariánský guláš		Večeře	Zeleninový salát s tuňákem a vejcem
16.02.2023	Snídaně	Rýže na sladko	02.03.2023	Snídaně	Pohankové vločky s jablky
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Quinoa s fazolemi v rajčatové omáčce		Oběd	né tofu v pikantní směsi s jarní zeleninou, žampiony a česnekem s divokou
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Pohankové rizoto		Večeře	Krůtí perkelt
17.02.2023	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy, skořice	03.03.2023	Snídaně	Čerstvý sýr s křenem, kváskový chléb
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Směs listových salátů s grilovaným kuřecím a žampiony		Oběd	Řecký salát se sýrem Feta
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina		Večeře	Kuřecí prsa obalovaná v mandlích, falešný bramborový salát
18.02.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	04.03.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou		Oběd	Těstoviny s jarní cibulkou, cuketou a mátou
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Zeleninový krém		Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina
19.02.2023	Snídaně	Rýže na sladko	05.03.2023	Snídaně	Rýže na sladko
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Kuře na zázvoru, petrželové pyré s karotkou		Oběd	Opilé kuře s glazovanou karotkou
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Brynza s bílky		Večeře	Těstoviny se žampionovou omáčkou

- Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní PaedDr. Antónia Mačingová ®.
- Informace o alergenech jsou uvedeny na etiketě každého pokrmu.
- Dodržujte rozestup mezi chody 3 hodiny.